

Başlık: Çamaşır Mandalı ile El Kavrama Çalışması

Kategori: İnce Motor **Yaş Grubu:** 3-6, 6-12

Süre: 15 dakika **Zorluk:** Kolay **Gerekli Malzemeler:** 10-15 adet renkli çamaşır mandalı, bir karton kutu veya ip, renkli kartonlar (opsiyonel)

[Life of an Occupational Therapist specializing in Hand Therapy | Professional Physical Therapy - YouTube](#)

[Amerikan Ergoterapi Derneği – El Becerileri Kaynağı](#)

İçerik (Gutenberg editör alanı):

Çamaşır mandalı aktivitesi, çocukların parmak kaslarını güçlendiren ve yazma için gereken üç parmak kavramasını (tripod grip) destekleyen basit ama oldukça etkili bir çalışmadır. Günlük hayatta kolayca bulunabilen mandallarla ev ortamında uygulanabilir.

Aktivitenin Faydaları

Bu aktivite başparmak, işaret parmağı ve orta parmağın koordineli çalışmasını sağlar. Düzenli uygulandığında kalem tutma, makas kullanma ve düğme ilikleme gibi günlük becerilere doğrudan katkı sağlar. Ayrıca renk eşleştirme yapıldığında bilişsel beceriler de desteklenir.

Nasıl Uygulanır?

Çocuğun karşısına bir kutu veya gerilmiş bir ip yerleştirin. Mandalları masanın üzerine dağıtın. Çocuğa mandalları tek tek alıp kutunun kenarına veya ipe takmasını söyleyin. Önemli olan mandalı baş, işaret ve orta parmakla sıkıştırarak açmasıdır — avuç içiyle kavramamalı.

İlk seferde 5-6 mandalla başlayın. Çocuk yorulduğunda ara verin. Aktiviteyi zorlaştırmak için renkli kartonlar hazırlayıp "kırmızı mandalı kırmızı kartona tak" gibi yönergeler verebilirsiniz.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Mandal çok sertse çocuk zorlanır ve yanlış kavrama paterni geliştirir. Önce yumuşak, kolay açılan mandallarla başlayın. Çocuğun mandalı avuçlamasına izin vermeyin; gerekirse elini hafifçe yönlendirin. Aktivite oyun havasında geçmeli, performans baskısı yapılmamalıdır.

Değerlendirme

10 mandalı 2 dakikadan kısa sürede, doğru parmak kavraması ile takıp çıkarabilen çocuk bu aşamayı tamamlamış sayılır. Bir sonraki adım için daha sert mandallar veya zaman yarışı eklenebilir.